

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики
Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Тагилстрой»

Согласовано:

Педагогический совет

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

от 19.06.2026 г.

Утверждено:

Приказ от 19.06.2026 г.

№ 1906-1-од

Директор МБУ ДО

«СШ «Тагилстрой»

С.В. Блюденкова



Этап начальной подготовки - 3 года

Этап учебно-тренировочный

(этап спортивной специализации) -2-5 лет

Этап совершенствования спортивного

мастерства – не ограничен

Этап высшего спортивного мастерства

– не ограничен

Возраст обучающихся – с 9 лет

Авторы-составители:

Блюденков С.А.

инструктор-методист

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) предназначена для организации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Тагилстрой» (далее – Учреждение) образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Бокс», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 04.12.2025 № 1076 (далее-ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг»,

«весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее- «бокс») основаны на особенностях вида спорта «бокс». Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» учитывается Учреждением, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее Обучающиеся), количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Этап начальной подготовки	3	9	10-19
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- а) этап начальной подготовки (продолжительность этапа – 3 года);
- б) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа – 2-5 лет);
- в) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений).
- г) этап высшего спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений).

Для приема на обучение по Программе лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на со-

ответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки и соответствовать уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), пройти индивидуальный отбор (при приеме на Программу впервые).

Верхние возрастные границы обучающихся на ССМ и ВСМ не ограничивается при условии повышения уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; участия в официальных спортивных соревнованиях (в том числе межрегиональных) и совершенствования навыков в условиях соревновательной деятельности, сохранения здоровья.

Допускается зачисление на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лиц, старше возрастных границ для обучающихся с учетом соблюдения требований ФССП и приказом Минспорта РФ от 27.01.2023 №57 (в ред. Приказа Минспорта РФ от 22.07.2025 №579).

Допускается одновременное проведение занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого - пятого года обучения;
- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу

в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки и определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

2.2. Объем Программы:

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1-2 год	3 год	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «Бокс»							
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	1040	1248

Учебно-тренировочные занятия в учреждении проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год:

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе в дистанционном формате;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная работа;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки- двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Организация и проведение занятий может осуществляться дистанционно, путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения:

- информационных постов (информационных сообщений, записей, содержащих различный контент – видео, текст, фото или аудио);
- стриминга (платформ онлайн-трансляций, созданных на базе электронных площадок, Интернет-порталов и (или) официального сайта Учреждения).

Режим проведения занятий с размещением в Интернете информационных постов устанавливается локальными нормативно-правовыми актами Учреждения, в соответствии с нормативно-правовыми актами Администрации города Нижний Тагил, Правительства Свердловской области, Губернатора Свердловской области, устанавливающими особенности режима работы муниципальных учреждений.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебно-тренировочным расписанием (далее-расписание) занятий, утвержденным директором Учреждения. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам подготовки на учебный год, согласованный с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Свердловской области	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

2.3.3. Спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «Бокс»						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

2.3.4. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

2.3.5. **Инструкторская и судейская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях

типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

2.3.5.1. Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

2.3.5.2. Содержание раздела «Инструкторская и судейская практика» в группах УТЭ до 2-х лет тренировочных занятий, в группах УТЭ свыше 2-х лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства отражены в п.2.7. «Планы инструкторской и судейской практики»:

2.3.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Данные мероприятия разрабатываются с учетом возрастных и психофизических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку.

2.3.6.1. Методы и организация медико-биологического обследования.

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающегося, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

2.3.6.2. Программа углубленного медицинского обследования.

- комплексная клиническая диагностика.
- оценка уровня здоровья и функционального состояния.

- оценка сердечно-сосудистой системы.
- оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- контроль состояния центральной нервной системы.
- уровень функционирования периферической нервной системы.
- оценка состояния органов чувств.
- состояние вегетативной нервной системы.
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.
- текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

2.3.6.3. План применения восстановительных средств.

- планирование объёма восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ССМ и ВСМ.

- восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- пассивный отдых;

- активный отдых;

- специальные средства восстановления, используемые в подготовке боксёров, можно подразделить на три группы:

○ педагогические (предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки):

■ варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

■ использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

■ тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими

нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

○ Психологические (для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

○ медико-биологические.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Таблица № 5

№ п/ п	Виды подго- товки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировоч- ный этап(этап спор- тивной специализа- ции)			Этап со- вершен- ствова- ния спор- тивного	Этап выс- шего спор- тивного
		До года	Свыше года	УТ 1-2	УТ 3	УТ 4-5		

							мастер- ства	мастер- ства
1.	Общая физи- ческая под- готовка (%, час)	38-45 89-105	36-42 113- 131	20-22 104- 114	20-22 125- 137	15-17 125- 141	12-14 125-145	9-10 113-124
2.	Специальная физическая подготовка (%, час)	10-14 24-32	15-18 47-56	16-21 84- 109	16-21 100- 131	17-22 142- 183	17-22 177-228	17-22 213-274
3.	Участие в спортивных соревнова- ниях (% , час)	-	-	2-4 11-20	2-4 13-24	3-5 25-41	3-5 32-52	3-5 38-62
4.	Техническая подготовка (%, час)	22-30 52-70	32-35 100- 109	35-40 182- 208	35-40 219- 249	33-40 275- 332	30-35 312-364	30-35 375-436
5.	Тактическая, теоретиче- ская, психоло- гическая под готовка (% , час)	5-12 12-28	5-16 16-49	10-25 52- 130	10-25 63- 156	18-27 150- 224	22-30 229-312	26-30 325-374
6.	Инструктор- ская и судей- ская прак- тика (% , час)	-	-	1-3 6-15	1-3 7-18	2-4 17-33	2-4 21-41	2-4 25-49
7.	Медицинские, медико-биоло- гические, вос- становитель- ные мероприя- тия, тестирова- ние и контроль (%, час)	1-3 3-7	1-3 4-9	2-4 11-20	2-4 13-24	2-4 17-33	4-6 42-62	8-10 100-124
8.	Самостоятель- ная работа*							
Общее количе- ство часов в год		234	312	520	624	832	1040	1248

* Самостоятельная работа рассчитывается ежегодно, в зависимости от графика отпусков и производственного календаря на календарный год.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 6

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки прове- дения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая	Участие в: -спортивных соревнованиях, в том числе	В течение года

	подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение зрителей; -расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

2.6.1. Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и

персонала обучающихся, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов Учреждения на сайте РАА «РУСАДА»;

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренеры-преподаватели	2 и 4 квартал
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	УМО	Январь
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры-преподаватели	Ежемесячно
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА для обучающихся в возрасте от 7 до 12 лет включительно по онлайн-курсу «Ценности чистого спорта»		Обучающиеся	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программу спортивной подготовки

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры-преподаватели	1 и 3 квартал
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	УМО	2 и 4 квартал
	7. Дополнительные мероприятия	По назначению	По назначению	По назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренеры-преподаватели	2 и 4 квартал
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА для обучающихся в возрасте от 7до 12 лет включительно по онлайн-курсу «Ценности чистого спорта», для обучающихся старше 13 лет – Антидопинговый онлайн-курс		Обучающийся	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программу спортивной подготовки
	3.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	УМО	2 и 4 квартал
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	Тренеры-преподаватели	1 и 3 квартал

		антидопин- говой куль- туры»		
	5. дополнительные мероприятия	По назначе- нию	По назначению	По назначе- нию
Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программы спортивной подготовки
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении проводятся образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на формирование навыков организации учебно - тренировочного процесса, проведения соревнований и оценки спортивной деятельности. Её объём варьируется в зависимости от этапа подготовки.

Таблица 8.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
----------------------------	-------------	------	---	------------------

Начальной подготовки	Судейская и инструкторская практика не предусмотрены			
Учебно-тренировочный 1-2 годов обучения	Теоретические занятия	Знакомство с основами организации тренировочных занятий;	Тренер-преподаватель	Сентябрь-октябрь
		изучение правил бокса и основ судейства;		В течение учебного года
	Практические занятия Практические занятия	обучение простейшим элементам судейства (например, подсчёт ударов, фиксация времени раундов);		
		развитие навыков помощника тренера		
		участие в качестве ассистента тренера - преподавателя на занятиях с младшими группами		
		практика в роли секунданта на учебных боях;		
		помощь в организации мини-соревнований внутри группы. выполнение заданий по построению и перестроению группы. проведение разминки. составление комплекса ОРУ. выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг».		
Учебно-тренировочный 3-5 годов обучения	Теоретические занятия	Знакомство с основами организации тренировочных занятий;	Тренер-преподаватель	Сентябрь-октябрь
		изучение правил бокса и основ судейства;		

	Практические занятия	проведение подготовительной и заключительной части тренировки.		
		составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.		
		выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.		
Совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	изучение правил бокса и основ судейства;	Тренер-преподаватель	В течение учебного года
		изучение документации (протоколы, отчёты);		
	Практические занятия	проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя		
		судейство боёв на внутришкольных и муниципальных соревнованиях;		
		участие в семинарах для судей и тренеров - преподавателей;		
		составление фрагментов тренировочных занятий.		
		составление положения о соревнованиях.		
		выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.		

Высшего спортив- ного ма- стерства	Теоре- тиче- ские за- нятия	анализ видеозаписей боёв и учебно-тренировочных занятий;	Тренер-пре- подаватель	Сен- тябрь- октябрь В тече- ние учеб- ного года
	Практи- ческие занятия	самостоятельное проведение тренировочных занятий с группами начальной подготовки		
		судейство муниципальных и региональных соревнований;		
		участие в мастер-классах и семинарах по повышению квалификации для тренеров - преподавателей и судей;		
		проведение занятий по совершенствованию общей и специальной физической подготовке.		
		составление планов тренировочных занятий.		
		составление положения о соревнованиях.		
		выполнение обязанностей секунданта и спортивного судьи на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.		

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Методика контроля медико-биологических показателей обучающихся зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования обучающихся, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропометрию;
- исследование сердечно-сосудистой системы;

- исследование системы дыхания;
- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
- состояние слуха и острота зрения;
- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
- клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;
- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;
- одинаковое время суток;
- одинаковые методы исследования, что не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния обучающихся на этапах тренировочного цикла;
- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма обучающихся;
- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;
- учет времени года и условий среды;
- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения обучающимися относительно высокого уровня подготовленности.

Таблица 9.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

п/п	Виды мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)
-----	------------------	--

		(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		
2.	Гигиенические средства: соблюдение режима дня и питания, прогулки на свежем воздухе, душ.	На систематической основе в учебно-тренировочном процессе и повседневной жизни			
3.	Педагогические методы: рациональное построение тренировок с учётом возраста и уровня подготовки.	На систематической основе в учебно-тренировочном процессе			
4.	Этапные и текущие медицинские обследования для контроля за состоянием здоровья и динамикой показателей.		На систематической основе в учебно-тренировочном процессе		
5.	Медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия.		На систематической основе в учебно-тренировочном процессе		

6.	Психологические методы: педагогические приёмы для снижения нервно-психической напряжённости (внушение, дыхательные упражнения, отвлекающие беседы)		На систематической основе в учебно-тренировочном процессе
----	--	--	---

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

3.1.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлены:

- на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;

том числе о виде спорта «бокс»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

ное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;

готовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствования навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- на этапе высшего спортивного мастерства на:
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
 - сохранение здоровья;

3.1.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- наличие сертификата подтверждающего, об успешном прохождении курса дистанционного обучения на сайте Российского антидопингового агентства «Русада» или «Ценности спорта» для детей в возрасте от 7 до 13 лет.
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Нижний Тагил и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы по виду спорта бокс производится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа «Тагилстрой» по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, действующем в Учреждении на текущий период времени.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерско-преподавательского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

3.3.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают:

3.3.1.1. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической

подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

"бокс"

Таблица № 10

№п/ п	Упражнения	Единица измере- ния	Норматив	
			маль- чики	де- вочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			7,21	7,45
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе- ство раз	не менее	
			5	4
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя но- гами	см	не менее	
			108	103
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.20	6,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе- ство раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекла- дине	количе- ство раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладине 90 см	количе- ство раз	не менее	
				7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической скамье (от уровня скамьи	см	не менее	
			+2	+3
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя но- гами	см	не менее	
			128	118
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,30	9,10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе- ство раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекла- дине	количе- ство раз	не менее	
			3	-
2.5.			не менее	

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз		8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	135
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			-	-

3.3.1.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "бокс"

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	Девушки/юниорки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.			не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 9	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	+8
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 193	162
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40	35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более –	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.10	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	+9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 41	37
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее 26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее 244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		

5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

3.3.1.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	де- вушки/ юни- орки/ жен- щины
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе- ство раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количе- ство раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количе- ство раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количе- ство раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	9.45
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	—

2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,40
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.3.1.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Бокс»

Таблица № 13

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	де-вушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45

3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

4. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. Начальная подготовка 1-3 годов обучения

В процессе учебно-тренировочных занятий боксеры этапа начальной подготовки решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физической подготовки.

Для изучения и закрепления технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

- положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

- боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

- передвижения: Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения. Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком. Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создаёт трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического манёвра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для закрепления передвижений используются следующие упражнения:

- передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо;
- передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки);
- передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;
- передвижения с поворотами два/три приставных шага;
- «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой;
- защиты-подставкой правой ладони;
- отбивом правой рукой влево вниз;
- уклоном вправо, отходом назад;
- сайдстепом;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча;
- подставкой правой ладони;
- уклоном влево;
- уходом назад;
- сайдстепом влево:
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки;
- отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки с отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад.
- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.
- Трех и четыре ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:
- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.
- Двойные удары снизу и защиты от них.
- Трех и четыре ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

- Трех и четыре ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.
- Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.
- Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.
- Трех, четыре ударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары.

Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции:

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек.

Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

4.1.2. Основной задачей учебно-тренировочного этапа 1-2-го годов является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции:

- изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу;
- изучение маневренной защиты в планируемой динамике.

Далее задача усложняется включением:

- ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;

- ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты.

Основное направление - технико-тактические действия на дальней дистанции.

Повторяются удары, осваивается техника ударов с шагом вперёд, назад, в сторону, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном под этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку и проекцию на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке (таблица №14).

Примерная тематика для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на дальней дистанции на 1-2-м году базовой технико-тактической подготовки (УТ-1,2)

Таблица № 14

Тема	Удары	Стойка
Повторные	повторный прямой левой в голову	Одноименная, разноимённая
	повторный прямой левой в голову, в туловище	
	повторный прямой левой в туловище, в голову	
	повторный прямой боковой левой в голову	
	повторный прямой, снизу левой в туловище	
	повторный прямой правой в голову	
	повторный прямой правой в голову, в туловище	
	повторный прямой правой в туловище, в голову	
	повторный прямой, боковой правой в голову	
	недели повторный прямой, снизу правой в туловище	

Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

Таблица № 15

Тема	Удары	Стойка
Двойные удары с	прямой левой в голову, правой в туловище	Одноименная, разноимённая
	прямой левой в туловище, правой в голову	

дальней дистанции прямой левой, правой в голову *	прямой левой в голову, боковой правой в голову	
	прямой левой в туловище, боковой правой в голову (туловище)	
	прямой левой в голову, правой снизу в туловище (голову)	
	прямой правой в голову, боковой левой в голову (туловище)	
	прямой правой в голову, снизу левой в голову (туловище)	
	прямой правой в туловище, боковой левой в голову	

* Все упражнений выполняются с шагами вперёд, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

Таблица № 16

Тема	Удары	Стойка
Серии ударов на дальней дистанции	прямой левой - правой в голову, снизу левой в голову (туловище)	Одноименная, разноимённая
	прямой левой - правой в голову, боковой левой в голову	
	прямой левой в голову - правой в туловище - боковой левой в голову	
	прямой левой в туловище - правой в голову - боковой левой в голову	
	прямой правой - левой - правой в голову прямой правой - левой - правой боковой в голову (туловище)	
	прямой правой - боковой левой - прямой правой в голову (туловище) прямой правой - снизу левой - прямой правой в голову	
	прямой правой - снизу левой - боковой правой в голову	

* Все упражнений выполняются с шагами вперёд, назад и в сторону, в атаке и от-

ветной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

Основной задачей 1-2-го года тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции.

Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико - тактические действия, связанные с шагами и подскоками, в условиях которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке ведения боя на средние дистанции в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника.

Примерная тематика для изучения защитных, атакующих и ответных контратакующих действий на средней дистанции на 1-2-м году базовой технико-тактической подготовки (УТ-1,2)

Таблица № 17

Тема	Удары	Стойка
Повторные удары в маневре на средней дистанции	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ударов левой в голову и туловище в атаке	Одноименная, разноимённая
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и туловище после защиты маневром	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и живот после защиты туловищем (уклоны, нырки, отклоны)	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу от-	

	ветных ударов левой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ударов правой в голову и туловище в атаке	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и туловище после защиты маневром	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и живот после защиты туловищем	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)	
Двойные удары на средней дистанции	двухударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки	Одноименная, разноимённая
	ответные контратаки двойными ударами после защиты маневром	
	ответные контратаки двойными ударами после защиты туловищем	
	ответные контратаки двойными ударами после контактной защиты	
Серии ударов на средней дистанции	трех - четырех ударные атакующие комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых - боковых - снизу ударов в голову и туловище с левой и правой руки	Одноименная, разноимённая
	ответные контратаки сериями ударов после защиты маневром	
	ответные контратаки сериями ударов после защиты туловищем	
	ответные контратаки сериями ударов после контактной защиты	

Основной задачей тренировочного этапа 3-5-го годов является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции.

На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен. На этом под этапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника.

Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно контактные бои с целью выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации.

На этом под этапе ко всему тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов и комбинационной атаки в виде ударов перемежающихся с защитными действиям.

Таблица 18.

Тема	Удары	Стойка
Одиночные и повторные удары на ближней дистанции	одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке после защит туловищем и контактной защитой	Одноименная, разноименная (не принципиально, ввиду преимущественно фронтального расположения соперников относительно
	различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище	
	различные сочетания ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем	
Парные комбинации на ближней дистанции	различные сочетания атакующих двухударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище	перников относительно
	различные сочетания ответных контратакующих дей-	

	ствий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем	друг друга)
Серии ударов на ближней дистанции	атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов 48 снизу с левой и правой руки, с головы и туловища	
	ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем	

4.1.3. На этапе спортивного совершенствования мастерства в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям.

Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приёмы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это, в свою очередь, требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объёма подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

1) для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приёмов (создание определённой боевой ситуации для проведения приёма);

2) для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

3) для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приёмов.

Основная задача таких приёмов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксёр должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника.

Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксёр должен быть постоянно готов к защите.

Атакующие приёмы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов.

Боксёр приучает противника к определённому ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием. Например:

1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.

2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.

3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник.

Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар. Например:

1. Выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой

в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову.

2. Применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт.

Боксер наносит удар снизу левой в туловище.

3. Применяет финт - удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит удары.

4. Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову.

Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами - чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

1. Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

2. Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

3. Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку.

Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости ударов. Так, противник привыкает к защита от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты. Например:

1. Боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Против-

ник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место.

2. Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом.

Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

1. От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

2. Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

3. Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

1. Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

2. Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

3. Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку.

4. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном.

5. Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

1. Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой.

2. Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

3. Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову.

4. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя.

Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противнику предлагается применить тактику боксера- «силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском.

Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

- а) маневрирование;
- б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;
- в) встречные удары правой рукой - стопинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;
- г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник получает то же задание.

Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует:

а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции;

б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями

(выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);

в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

3. Противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, отклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения.

Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами.

Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

5. Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша - уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

6. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в скорости маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер при меняет

фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

7. Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления. Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных боксеров, и учится их применять. Однако всего этого еще далеко не достаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке боксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там боксер или встречается с неизвестным противником, или, если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д. На ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя.

Боксер должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя. Все это составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в учебных, вольных и соревновательных боях. Прежде всего необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого

боксер должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность.

Тренер-преподаватель обязан разъяснить обучающимся, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою. Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения. Так, можно предложить боксерам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя.

Наконец, можно обоим боксерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою. Совершенствуясь в этих действиях, обучающийся становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою. Во всех предлагаемых упражнениях боксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия.

Особенно важно, чтобы боксеры научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя. Обучающиеся должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план. Боксеру следует изменить план боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику. В процессе обучения надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают

быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

На этапе высшего спортивного мастерства боксер обязательно должен иметь в своем арсенале на дальней, средней и ближней дистанциях, доведенные до автоматизма «коронные» комбинации (техничко-тактические приемы). Данный этап характеризуется автономностью технико-тактической и функциональной подготовки. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления в них является доминантой всего процесса.

Этап высшего спортивного мастерства представляет собой адаптацию к конкретным бойцам различного стиля ведения боя с учетом индивидуальной технико-тактической обученности и индивидуальных функциональных качеств. Автономная подготовка, в процессе которой ведется тактико-техническая и функциональная адаптация к наиболее вероятным противникам на уровне соревнований республиканского и международного масштаба, характеризуется индивидуальным планированием, привязанным к календарным планам соревнований и уровню текущего функционального состояния.

Тренер-преподаватель и сам боксер должны вести постоянную разведку технико-тактической оснащенности вероятных противников для организации целевой адаптации. Кроме такой адаптации к конкретным или наиболее вероятным противникам, необходимо вести и стандартизированную технико-тактическую подготовку на предмет готовности действовать при встрече с типовыми противниками в соответствии с моделью соревновательной деятельности боксера.

Поскольку на соревнованиях высокого ранга предполагается высокая степень технико-тактической обученности, в борьбу за спортивный результат вступают функциональные качества, присутствующие на момент конкретных соревнований.

В связи с этим особую роль играют правильно спланированные объемы и интенсивность тренировочных нагрузок на вегетативную и сенсомоторную системы организма, включая эмоционально-волевую сферу

4.1.4. Теоретическая подготовка по этапам обучения

Таблица 19.

План теоретической подготовки по этапам обучения.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных со-

			революционных. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые

			качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недо-тренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

4.2. Учебно-тематическое планирование составляется индивидуально тренером-преподавателем согласно расписания на текущий учебный год, исходя из положений, указанных в п. 2.4. настоящей Программы «Годовой учебно-тренировочный план», п. 2.5. «Календарный план воспитательной работы», п. 2.6.2. «План антидопинговых ме-

роприятий», п.2.7. «План инструкторской и судейской практики», п.2.8. «План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств», п.4.1. «Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки».

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

5.1. Материально-технические условия.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

5.1.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) либо наличие договора на оказание медицинской помощи с МБУ «ИМЦ по ФКиС»;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарём, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждением по согласованию с учредителем, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
3.	Гонг боксерский электронный	штук	На организацию	1
4.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	На тренировочный спортивный зал	1
5.	Груша боксерская насыпная (набивная)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
6.	Груша боксерская пневматическая	штук	На тренировочный спортивный зал	1
7.	Канат спортивный	штук	На тренировочный спортивный зал	1
8.	Лапы боксерские	пар	На тренировочный спортивный зал	3
9.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	На тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический	штук	На тренировочный спортивный зал	2
11.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	На тренировочный спортивный зал	10
12.	Мешок боксерский (110 см)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
13.	Мешок боксерский (130 см)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
14.	Мешок боксерский (150 см)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
15.	Мешок электронный	штук	На тренировочный спортивный зал	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	На тренировочный спортивный зал	1

17.	Мяч волейбольный	штук	На тренировочный спортивный зал	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	3
19.	Мяч теннисный	штук	На тренировочный спортивный зал	10
20.	Мяч футбольный	штук	На тренировочный спортивный зал	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	На организацию	1
22.	Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 до 6 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
23.	Переключатель навесная универсальная	штук	На тренировочный спортивный зал	1
24.	Платформа для груши пневматической	штук	На тренировочный спортивный зал	1
25.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
26.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
27.	Подушка боксерская настенная	штук	На тренировочный спортивный зал	1
28.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	На тренировочный спортивный зал	1
29.	Полусфера гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
30.	Ринг боксерский	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
31.	Секундомер электронный	штук	На тренера-преподавателя	1
32.	Силовой тренажер (кроссовер)	штук	На тренажерный зал	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	На тренера-преподавателя	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	4
35.	Стенка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2

36.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	На тренажерный зал	1
37.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
38.	Часы информационные	штук	На тренировочный спортивный зал	1
39.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	На тренажерный зал	1
40.	Эспандер ленточный	штук	На тренировочный спортивный зал	10
41.	Эспандер ручной	штук	На тренировочный спортивный зал	10

Таблица 21.

Обеспечения спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, спортивным инвентарём, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждением по согласованию с учредителем, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Таблица 22.

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации (лет)

									ата- ции (лет)		
1	Бинт эластичный	штук	На обучаю- щегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2	Обувь для бокса (боксерки)	пар	На обучаю- щегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3	Костюм спортив- ный	штук	На обучаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Майка боксерская	штук	На обучаю- щегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
5	Перчатки боксер- ские снаряжные	пар	На обучаю- щегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
6	Перчатки боксер- ские	пар	На обучаю- щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7	Протектор зубной (капа)	штук	На обучаю- щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Протектор нагрудный (жен- ский)	штук	На обучаю- щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Протектор пахо- вый	штук	На обучаю- щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Трусы боксерские	штук	На обучаю- щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11	Шлем боксерский	штук	На обучаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Юбка боксерская	штук	На обучаю- щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

5.2.Кадровые условия.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

5.2.1. Требования к кадровому составу Учреждения:

5.2.1.1.Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), , профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028 г., или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта",

утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

5.2.1.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

5.3. Информационно-методические условия

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к иным условиям, установленным ФССП.

1. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией В.А. Головина, В.А. Маслякова. М., 1983г.

2. «Система подготовки спортивного резерва». Под редакцией В.Г. Никитушкина. М.. 1993г.

3. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека» В.В. Бойко. М.. 1989г.

4. «Средства восстановления работоспособности спортсменов» А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. М., 1979г.

5. Основы возрастной педагогики .А.С. Белкин -М., «Академия», 2000 г.

6. Основы теории и методики физической культуры. А.М. Максименко – М., 2001 г.

7. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов. А.С. Перевозчиков., Челябинск. 2003 г.

8. Ваш ребенок талантлив. А.И. Савенков. -Ярославль., « Академия развития» 2002 г.

9. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. Изд.2-е. испр. и доп.-М., Олимпия Пресс, 2005 г.

10.«Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». В. В. Бойко, М., 1989 г.

11. Влияние психических факторов на спортивный результат. А.В. Радионов, М., Физкультура и спорт, 1983 г.

12. «Спортивная борьба. Теория и методика, организация тренировок»
Г.С. Туманян М., Физкультура и спорт., 1984 г.
13. «Многолетняя подготовка дзюдоистов». И.А. Письменский, Я.К. Коблев,
В.И. Сытник М., Физкультура и спорт., 1982 г.
14. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошколь-
ников (с начальными формами упражнений дзюдо) –М., Советский спорт, 2006 г.
15. Спортивная борьба. В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. –М, Просвещение, 1993 г.
16. Спортивная борьба: учебник для И Ф К, Под редакцией А.П. Купцова.-М.
Физкультура и спорт, 1978 г.
17. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией
И.П. Дегтярева.-М.
Физкультура и спорт, 1979 г.
18. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. –М. ИНСАН, 2001 г.
19. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта:
Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсме-
нов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
21. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и
спорт, 1977. - 142 с.
22. Годик М. А. Совершенствование силовых качеств//Современная система
спортивной тренировки.-М.; «СААМ», 1995.
23. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.:
Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
24. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подго-
товки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Ка-
расева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с.
25. Игуменов В.М., Подлиннее Б. А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение,
1993.-128 с.
26. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и об-
щефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. -М.:
Госкомспорт, 1990.-22с.

27.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.

28.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.

29. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

30. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.-112с.

5.4. Иные условия.

К иным условиям реализации Программы относятся:

- трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

- обеспечения обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.